

慈圭病院メンタルヘルス講座

睡眠から始める 健康管理

- 地域生活を支える精神科医療 シリーズ第3回
生活の場で支える訪問医療体制
- オープンホスピタル開催のお知らせ
- 慈圭病院と浦安小学校 交流行事を行いました
- ZIKEI NEWS 夏まつり
- シリーズ【青年期外来】第3回 作業療法士の役割

夾竹桃

きょう ちくとう

Zikei Hospital PR Magazine
"OLEANDER"

Summer

なつ

2025



神戸須磨シーワールド(兵庫県・神戸市須磨区)

睡眠から始める 健康管理



講師
岡 沢 郎
副院長

睡眠はツー・プロセス・モデルとよばれる仮説によりコントロールされていると考えられています。

ひとつは「恒常性維持機構」といい、覚醒中に脳内に徐々に蓄積された睡眠物質により脳の活動が抑制され眠気を催すもので、この眠気の欲求の強さを睡眠圧といいます。睡眠物質が十分に蓄積され睡眠圧が高まると睡眠が始まり、眠ることにより睡眠物質が消費され睡眠圧が低下します。そのため昼寝をとり過ぎたり、夕方に昼寝をとったりすると夜間の睡眠物質の蓄積が不十分となり眠りにくくなります。また、コーヒーなどに含まれるカフェインは、睡眠物質のひとつであるアデノシンの作用を遮断することで睡眠を抑制します。

もうひとつは「概日リズム機構」で、生物が持つ約24時間周期の体内時計によるものです。体内時計は脳内にあり、メラトニンという物質によりコントロールされています。夜間にメラトニンが分泌されると睡眠の準備がはじまり、朝起きて日光を浴びると分泌が抑制されることで体内時計がリセットされます。

恒常性維持機構は「疲れたから眠る」、概日リズム機構は「夜になったから眠る」というそれぞれ異なったはたらきで睡眠をコントロールします。

睡眠不足と健康問題については多くの報告があります。

1. 睡眠時間が短いと全ての原因による死亡率が高くなる

大規模なアンケート調査によると、睡眠時間が7時間より短くなると死亡率が高くなります。これらの報告は複数あります。睡眠時間が7時間より長くても死亡率が高まるともいわれていますがこれは長い睡眠時間に問題があるのではなく、肥満などの健康問題がある結果として睡眠時間が長くなっていると考えられます。

2. 睡眠時間が短いと肥満の有病率が高くなる

睡眠時間が6時間未満の人は7～8時間寝ている人と比べてBMIが高くなるという報告があります。肥満の有病率が高くなる原因として、睡眠不足によるホルモンバランスの変化

が考えられます。睡眠時間が短くなると食欲抑制ホルモンのレプチンの分泌量が減少し、さらに食欲増進ホルモンのグレリンの分泌量が増加するため食欲が増進し肥満になりやすくなります。肥満に伴い、糖尿病や高血圧など生活習慣病の発症リスクも高くなります。

3. 不眠症の人は将来、うつ病になりやすい

医学部卒業生を約40年追跡した海外の調査で、在学中に不眠症だった人は、不眠症ではなかった人と比べてうつ病の累積発生率有意に高かったという報告があります。さらには、不眠のある人は、自殺の累積発生率が高く、不眠は自殺企図の予測因子と考えられるという報告もあります。

4. 睡眠時間の短い人は、認知症の発生リスクが高い

認知症で最も多いアルツハイマー病は、アミロイド β たんぱくやタウたんぱくといった物質が脳内に蓄積することで発症すると考えられています。これらの物質は睡眠中に脳脊髄液を通して脳の外に排出されると考えられています。実際に睡眠時間が短いとアミロイド β たんぱくの蓄積が多く、認知症テストの結果が良くない傾向にあるという報告があります。

人の健康に大きな影響を及ぼす睡眠障害のひとつに睡眠時無呼吸症候群があります。睡眠中に気道が閉塞して10秒以上の無呼吸が5回以上

あると睡眠時無呼吸症候群と診断されます（5～15回は軽症、16～30回は中等症、31回以上は重症）。熟睡感の低下、日中の眠気や集中力の低下などの症状が認められます。気道が閉塞する原因として肥満や顎が小さいといった構造的要因と、加齢による気道周囲の筋力低下やアルコール、睡眠薬などの機能的要因があります。肥満そのものも発生要因のひとつですが、睡眠時無呼吸症候群の患者さまは高血圧や糖尿病、脳卒中などの発症リスクが高いという報告があり、特に重症睡眠時無呼吸症候群の患者さまでは死亡率も高くなります。しかし適切な治療を受けることで死亡率や心血管疾患の発症率を低下させることができます。また内科疾患のほか、交通事故を起こす頻度が高くなることも報告されており注意が必要です。

以上のように睡眠は健康と深い関係があります。健康管理のためには質の良い睡眠をとることが重要です。不眠症の人は睡眠時間を確保しようと、早い時間から布団に入って寝ようと思いますが、布団の中で眠れない時間が増えることでかえって睡眠の満足度が低下してしまいます。眠たくなってから床に就く、眠れないときは一度布団から出ることも大切です。誤った生活習慣が不眠を悪化させていることもあるので、睡眠の仕組みを理解することが大切です。

生活の場で支える訪問医療体制



訪問看護室室長
河合 絵利子

当院の訪問医療体制は、往診（当事者宅・関連施設）、訪問支援（当事者宅・共同住居・障害者施設・高齢者施設）、入院患者への退院前訪問で構成されています。

往診は、当事者の自主的な来院が難しい場合に緊急的に行われるものと、定期的に当事者宅や関連施設へ出向いて行うものがあります。

訪問支援は、訪問看護室が行う（24時間の訪問サービスを含む）もの、デイケアの職員や精神保健福祉士が行うものがあります。近年、障害者グループホームや高齢者施設への訪問も増えており、当事者が新しい環境に慣れ、安心して楽しく生活できるように支援します。

そのためには施設との連携が重要です。施設を訪問して当事者の話を聞き主観的な状態を把握します。施設職員の情報提供により客観的な状態を把握し、病状悪化の早期発見に努めます。不調時には早めの受診調整を行います。当事者は、自分の状態や要望を伝えることや相談が苦手な方も多く、施設職員とのコミュニケーションの橋渡しをすることもあります。

退院前訪問は、主治医と病棟職員で入院中の当事者宅を訪問します。生活の場を知ることは、疾病や障害が当事者の地域生活に与える影響について把握し、個別的な治療や支援方針を導きだすのに役立ちます。

〈1人暮らしのAさんの支援〉

訪問看護室より24時間の訪問サービスを利用しているAさんですが、支援を開始して今年で6年になります。1人暮らしの自宅へ週3回訪問しています。Aさんは「今は調子がいいけど、自分では調子が悪くなる原因が分からないから困る」とのこと、訪問スタッフによる精神状態の観察、服薬確認、生活状況の見守りが必要です。これらは保護要素となり、Aさんを守り、



服薬確認をするAさん（右）と職員（左）

病の苦痛から救い出すことにつながります。

お盆にはお墓参りに同行しました。これはAさんの希望する社会生活が送れるように支援する促進要素となります。どちらもAさんの地域生活に必要です。

Aさんに訪問支援で助かることは何か問うと、「いろいろな所に連れて行ってくれ、相談に乗ってくれて助かるし、今の生活は楽しい」との答えが返ってきました。支援の保護要素と促進要素のバランスがとれている状態といえます。

当院ではこれらの訪問医療体制を当事者の状態に応じて組み合わせ、生活の場で支え続けています。



お墓に手を合やすAさん
（職員による撮影）

〔2024年（令和6年）9月16日（月）山陽新聞朝刊に掲載〕

略歴 かわい・えりこ 勝山高、国立岡山病院付属看護学校、岡山県公衆衛生看護学校を卒業後、1994年、保健師として慈恵病院に就職し精神科訪問看護に従事。2018年から訪問看護室室長。2025年4月から看護師長。

第4回 慈圭病院 看護師就職希望者向け

オープンホスピタル 開催のお知らせ!

2025年 **8月5日(火)**

時間: 9:30~12:00 場所: 慈圭病院

Join us!

興味のある方は、ぜひご参加ください。

心よりお待ちしております。

オリエンテーション

ぜひお気軽に
ご参加ください!!

病院・看護部の紹介

部署見学

先輩看護師との交流会

先輩看護師が
職場の雰囲気、やりがい、
キャリアビジョンなどを
ご紹介

聞きたいことも
先輩看護師がドンドン答えます!!

第3回 慈圭病院 看護師就職希望者向け

オープンホスピタルを開催しました

第3回「慈圭病院オープンホスピタル」を3月25日(火)に開催しました。
たくさんのご参加ありがとうございました。

いかがでしたか?これを機に少しでも当院の雰囲気を知ってもらえたら
うれしいです。今後も、皆さまにご満足いただけるよう、さらなるイベントを
実施してまいります。

参加して
どうでしたか?
【参加者の声】

実際に働いている人の
声聞いて、より実感
しやすかったです。

交流会では、
新人1年目の教育状況や
働いてみての様子など
詳しくお話が聞けて
良かったです。

内容が分かりやすく、
案内も丁寧で
とても良かったです。

若手看護師との交流会の様子



イベントのご案内

9:00~ 受付(正面玄関ホール1F)
9:30~ オリエンテーション
9:40~ 病院・看護部の紹介
10:30~ 部署見学
11:30~ 先輩看護師との交流会
12:00~ 見学会終了

慈圭病院

第4回
オープン
ホスピタル

お申し込み締め切り
2025年7月25日
定員になり次第締め切ります



お申込みURL
<https://forms.gle/vrqNCBCL5x8bsoUKA>

【お問い合わせ先】
慈圭病院 看護部
Tel.086-262-1191
(平日 10:00~17:00)
〒702-8508
岡山市南区浦安本町100-2

開催日 2025年8月5日(火)

時間 9:30~12:00 (予定)

場所 慈圭病院 対象: 看護師・看護学生
(看護師就職希望者向け)

先輩看護師との交流会の様子



慈圭病院と浦安小学校 交流行事を行いました

当院では昭和50年から慈圭病院の隣にある浦安小学校との交流を始め、精神障がいへの啓蒙活動を行ってきました。

5月16日

病院内見学会と 心の医療（精神科医療）のお話を聞く会

5月16日に浦安小学校の4年生児童100名が来院し「病院内見学会と心の医療（精神科医療）のお話を聞く会」を行いました。

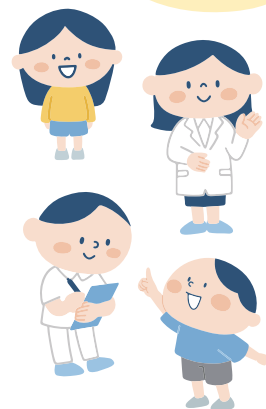
病院内見学会では児童の皆さんは職員の話真剣に聞きながら「あの建物はなに?」「これは患者さんが作った作品なの?すごいね」「私たちもこの部屋使ってみないね」など感想が聞かれました。

心の医療（精神科医療）のお話を聞く会では病院の歴史やリハビリテーションについて看護師と作業療法士が児童の皆さんへ説明をしました。説明の後には「どうしてこんな大きな病院になったのですか?」「どうしてこの病院名になったのですか?」などの目を輝かせ積極的な質問が多くありました。



今年度の予定

- 5月 慈圭病院院内見学会・心の医療のお話を聞く会
さつまいもの苗植え
- 7月 七夕飾り交流
- 10月 さつまいも掘り
- 11月 音楽会ビデオ交流



5月30日

さつまいもの苗植え

5月30日には「さつまいもの苗植え」をリハビリテーションの一つとして園芸療法を行っている慈圭病院の畑で行いました。

慈圭病院のデイケアメンバーと一緒に、初めての苗植えに苦戦しながらも青空の下でさつまいもの苗植えをしました。

その後に患者さまが育てた玉ねぎをお土産として児童の皆さんへお渡しすると、とても喜んで持って帰られていました。

10月には大きく育ったさつまいもをまた一緒に掘る予定です。



今後も慈圭病院や精神科医療についての関心や理解を体験を通して深めていただくように、小学校との交流を続けていきたいと思います。



第4回

夏まつり

みんなにありがとう!

8月26日(火)

時間 | 18:30~20:30 場所 | 慈主病院 芝生広場

雨天決行 | 雨天時は養浩館3Fの体育館で実施します

イベントの様子を撮影し、広報に使用します。予めご了承ください。

アイスイベント
アイスの無料配布あります

出店
小さな打ち上げ花火大会
19:50~

シリーズ【青年期外来】第3回

作業療法士の役割

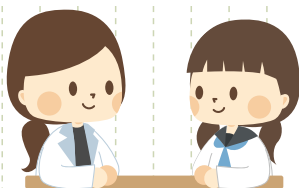
悩みを抱えた方に寄り添い

その人に合った支援をしていく

作業療法とは

作業療法は、「作業活動を行うことで患者さまの心身の健康や幸福を回復・増進する」ために行われる大切なリハビリテーションの一つです。ここでいう「作業」とは、その人にとって大切なすべての生活上の活動を指します。

青年期は心や体、生活環境に大きな変化が起こり、自立と個性の確立を目指す時期です。何らかのきっかけで学生生活の人間関係に悩み、家から出られない、何に困っているのか分からない等の生活のしづらさを感じている方がい



るかと思えます。作業療法はそのような悩みを抱えた方に寄り添い、その人に合った生活が送れるように支援します。

どのようにリハビリが進められますか

患者さまの年齢、生活スタイル、困りごと、目的はさまざまです。ご本人が必要と思うタイミングが利用時期です。

まずは、人と一緒に居ることに慣れる、他人が安全と思える、家から出て過ごせる、楽しめることを目指します。そのために作業療法士は患者さまが安心、リラックスできる環境作りを心掛けています。

作業療法士や他の利用者さ

まと一緒に時間を過ごします。無理にお話をする必要はありません。少しでも緊張せず、楽しさを感じられるよう、普段家でしていること、興味があることをして過ごします。過ごし方が分からない方は、作業療法士がご本人にとって好きな

作業や必要と思われる作業と一緒に考え選んでいきます。

また他の利用者さまと過ごすことが苦手な方はご本人の状態に合わせて作業療法士と一対一で過ごすことから始めます。少しずつ慣れてきたら何に困っているのか、どんなことで人間関係に悩んでいるのか、今後目指したいことなどを作業療法士と話すこともあります。

つづいていきますか

外来作業療法は月・水・金曜日の午前中、または木曜日の午後に作業療法棟1階で行います。

青年期外来は、多職種のチームで安心できる日々の生活や社会参加につながる支援を心がけています。

曜日により利用目的は異なります。見学や利用を希望される方は、まずは主治医にご相談ください。

外来担当医師

完全予約制

令和7年7月1日現在

診療時間

9:00～15:00

専門外来

●アルコール ●もの忘れ ●青年期
●禁煙 ●セカンドオピニオン

初めて受診する方へ ▶ 予約制です。お電話でお問い合わせください。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
再診	岡田 志保 松田 旭生 佐々木 浩貴 下村 拓也	石津 秀樹 難波 多鶴子 武田 俊彦 渡部 一予 池田 智香子 青木 省三	堀井 茂男 山内 裕子 宇野 健一 植田 友佳子 的場 翔也 栗山 裕	武田 俊彦 石津 秀樹 安田 華枝	岡 沢郎 鷲田 健二 蜂谷 知彦 山下 理英子	定期の診察はありません
専門外来(再診)	午前				(もの忘れ) 寺田 整司	
	午後	(アルコール) 堀井 茂男 山下 理英子 (禁煙) 的場 翔也	(もの忘れ) 石津 秀樹	(青年期) 担当医	(アルコール) 堀井 茂男 山下 理英子	

慈圭病院の理念

わが子でも安心して任すことのできる
精神科病院

創立以来、職員ひとりひとりが、患者さまとご家族の信頼にたる病院であることを問い続けています。

五大基本原則

- 1 慈愛の医療**
ひとりひとりの患者さまに、慈愛と尊敬のころをもって快適な医療を提供します。
- 2 最先端の精神科医療**
急性期医療からリハビリテーション、地域医療まで、良質で、最先端の精神科医療を実践します。
- 3 最高水準の医療倫理**
ヒューマンズミに根ざした至高の医療倫理を保ち、安全で安心、納得のいく医療を実行します。
- 4 積極的な地域貢献**
地域との連携を密接にし、精神科基幹病院としての役割をはたすとともに、こころの病の理解のための教育、啓発活動を積極的に行います。
- 5 チャレンジ精神**
私たち病院スタッフは、常にチャレンジ精神を忘れず、和の力を結集し、さらなる挑戦、実践を行います。

病院へのアクセス

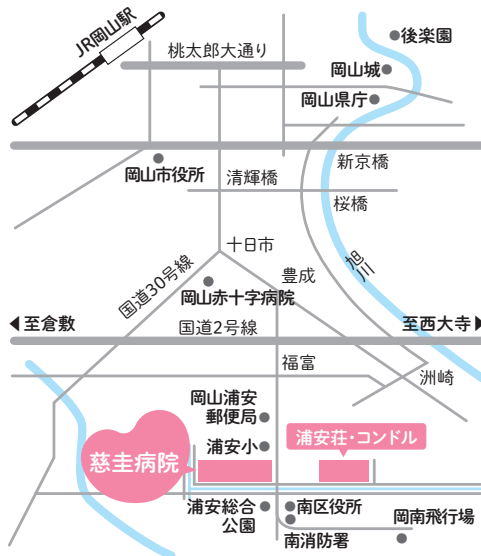
JR岡山駅より南へ約8km(浦安総合公園近く)

車で

広島方面から……国道2号線「青江」で側道へ、「豊成」交差点を南へ約10分
大阪方面から……国道2号線「福富」で側道へ、「豊成」交差点を南へ約10分

バスで

岡電バス……JR岡山駅前より「浦安体育館・岡南飛行場行」に乗車、「慈圭病院」下車(岡山駅より約30分)



お問い合わせ

(086) 262-1191 受付時間 8:30～17:30

24
時間精神科救急対応
時間外・休日の急患対応いたしますホームページもご覧ください <https://www.zikei.or.jp/>